ایک لیموں اور اتنے سارے فوائد

گرمیاں آتے ہی پاکستان سمیت دیگر ممالک میں بھی لیموں کے شربت یا اس کے عرق کا زیادہ سے زیادہ استعمال ہونا شروع ہوجاتا ہے، اور ہو بھی کیوں نہ یہ فائدہ مند جو ہے۔

لیموں کے چھلکے ہوں، عرق، جوس یا شربت ہو یہ تمام جہاں گرمی کی کمی کا احساس دلاتے ہیں، وہیں یہ دیگر طبی فوائد بھی پہنچاتے ہیں۔

لیموں کے ویسے تو کئی طبی فوائد ہیں، مگر ہم یہاں چند ایسے فوائد بتا رہے ہیں، جو آج کل کے بڑے طبی مسائل ہیں، اور

لیموں کا استعمال ان بیماریوں یا مسائل میں مدد گار ثابت ہوتا ہے۔

دل کی بیماریوں میں مددگار

لیموں وٹامن سی سے بھرپور ہوتے ہیں، ایک لیموں میں وٹامن سی کی مقدار تقریبا 31 ملی گرام ہوتی ہے، جو کسی بھی شخص کے لیے یومیہ بنیادوں پر معالج کی جانب سے تجویز کردہ ہوتی ہے۔

وٹامن سی جہاں فالج سے محفوظ رکھتی ہے، وہیں یہ دل کی بیماریوں سے محفوظ رکھنے میں بھی مدد گار ہوتی ہے۔

ماہرین کے مطابق لیموں کا یومیہ استعمال دل کے امراض کے خطرات کو کم کرتا ہے۔

وزن کی کمی میں مددگار

وزن میں کمی کرنے کے کئی طریقے ہیں، مگر اس کا ایک عام طریقہ سلوبل پیکٹن فائبر کا ہے، جو پیٹ کے نظام کو درست کرنے اور کولیسٹرول کی مقدار کو محدود کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔

لیموں میں ہاضمے کے نظام کو درست کرنے اور کولیسٹرول کو کنٹرول کرنے کی خصوصیات شامل ہیں، مگر اس طریقے کے لیے لیموں کا جوس پینے کے بجائے اس کا عرق استعمال کیا جائے، یا اس کے چھلکوں سے استفادہ حاصل کیا جائے تو بہتر ہے۔

لیموں کا جوس وزن کی کمی میں اتنا مددگار ثابت نہیں ہوتا، جتنا اس کا عرق ہوتا ہے، تاہم یہ بھی کہا جاتا ہے کہ گرم پانی

کے ساتھ لیموں کا رس استعمال کیا جائے تو وہ بھی فائدہ مند ہوتا ہے۔

گردوں کی پتھری میں مددگار

لیموں میں موجود سٹرک ایسڈ، پوٹاشیم، کیلشیئم اور دیگر جزیات مل کر گردوں میں پتھری کی پیدائش کو روکتے ہیں۔

لیموں کے جوس،عرق یا چھلکے کا یومیہ استعمال پیشاب کی صلاحیت کو بڑھادیتا ہے، جس سے کڈنی میں خرابی پیدا ہونےکے امکانات کم ہوتے ہیں۔

تو لیموں پانی سے لطف اندوز ہوں مگر کوشش کریں کہ اس میں چینی کا اضافہ نہ کریں کیونکہ اس سے گردوں میں پتھری کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

خون کی کمی میں مددگار

لیموں میں شامل وٹامن سی اینیمیا کے خلاف لڑتا تو نہیں مگر یہ آئرن کی طاقت کو ضرور بڑھاتا ہے جو اس بیماری کی روک تھام میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

وٹامن سی کے ساتھ آئرن کو کھانا ہمارے جسم میں آئرن کو جذب کرنا آسان کردیتا ہے۔ آئرن سے بھرپور غذاؤں میں لیموں کو چھڑکنے سے نہ صرف ذائقہ بڑھتا ہے بلکہ آئرن کے تمام فوائد بھی حاصل ہوتے ہیں۔

کینسر کے خطرات کم کرنے میں مددگار

ہلکے پھلکے فروٹ اور ہری سبزی کینسر کے خطرات کم کرنے میں مددگار ہوتے ہیں، تاہم سیٹرک ایسڈ کے حامل فروٹ بھی ایسے خطرات کم کرنے میں مددگار ہوتے ہیں۔

لیموں میں شامل لیمونین، بیٹا کراپٹوکسینتھن، ہیسپیریڈن اور نیرنگینین نامی جزیات کینسر کے خطرات کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

ہاضمے اور پیٹ کی بیماریوں میں مددگار

لیموں میں ایسے جزیات پائے جاتے ہیں جو اسپغول میں موجود ہوتے ہیں، یہ جزیات جہاں کولیسٹرول اور پیٹ کے

اندرونی گوشت کو پھیلنے سے روکنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں، وہیں یہ ہاضمے کا نظام بھی درست کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

دیگر فوائد

اس کے علاوہ لیموں مزاج کو خوشگوار بنانے، سانس کو تازہ رکھنے، جلد کی صحت کو بہتر کرنے اور فالج کے خطرات کو کم کرنے سمیت دیگر طبی فوائد بھی پہنچاتا ہے۔

تاہم لیموں کا زیادہ سے زیادہ استعمال دانتوں کے لیے خطرناک ثابت ہوسکتا ہے۔

ماہرین کے مطابق لیموں کا عرق اور دیگر تیزابی مشروبات کا زیادہ استعمال دانتوں کے لیے نقصان دہ ہوسکتا ہے، اس لیے

لیموں کے استعمال کے آدھے گھنٹے بعد تک دانتوں پر برش نہ کریں کیونکہ اس سے دانتوں کی سطح کو نقصان پہنچ سکتا ہے-

0307-8162003